

**Onkel Doc.** Teamarzt Valentin legt bei Laggner Hand an. Und gönnt sich mit ÖHB-General Hausleitner und ÖHB-Präsident Hofbauer anlässlich seiner Praxiseröffnung ein Gläschen (kleines Bild unten rechts).



# Wie die Tanzbären ...

**INNOVATIVES TRAINING.** Klubarzt Dr. Valentin und sein Team machen aus den Fivers Dancing Stars. So sollen Kreuzbandrisse verhindert werden.

**M**an wackelt nach links, dann schwankt man nach rechts, die Hände rudern auf der Suche nach Halt verzweifelt in der Luft - es sieht ein wenig unbeholfen aus. Ähnlich einem Kleinkind, dass die ersten Stehversuche absolviert. Nur nicht ganz so putzig. Eher patschert. Es ist die Dancing-Stars-Variante der aon Fivers. Seit Saisonbeginn versuchen sich die Margaretner Handballer auch in der US-Trendsportart „Slacken“. Es ist eine Art Seiltanz, bei dem man auf ein oder zwei Schlauchbändern balanciert. Die Profis machen das über Wasser oder in schwindelerregender Höhe. In der Hollgasse aber sind die Slackline-Bänder „nur“ einen halben Meter über den Parkett gespannt. Darauf versuchen Merten, Kirve-liavicius, Bilyk und Co. nun regelmäßig zu

balancieren. Später einmal sollen Kniebeugen und Liegestütze auf den Bändern folgen. „Momentan versuchen wir uns aber noch darauf zu halten“, grinst Kienzer. Über den Sinn der kuriosen und anspruchsvollen „Tanzeinlage“ klärt Dr. Peter Valentin auf: „Wir legen viel Wert auf Koordination, auf das Gleichgewicht. Damit können wir neue Reize setzen, Verletzungen vorbeugen.“ Vor allem bei Knie- und Knöchelverletzungen. Deshalb hat er gemeinsam mit Physio-Therapeut Roman Pallesits für die Fivers ein spezifisches Programm entwickelt. Mit Extra-Übungen für die Rumpfstabilität (u.a. mittels Medizinbällen) und eben der Slackline-Methode. „Das ganze ist nicht neu, vor allem in Skandinavien hat man die Sinnhaftigkeit früh erkannt“, schmückt sich Valentin nicht mit frem-



**Auf wackeligen Beinen.**  
Jörg Merten übt sich als Seiltänzer.



den Lorbeeren. Doch in der HLA sind die aon Boys ein Vorreiter. „Früher haben sich Trainer auf den Schlips getreten gefühlt, wenn ihnen Ärzte oder Therapeuten dreingeredet haben“, so Valentin. „Da hatte jeder Angst um seine kostbare Trainingszeit. Doch bei Romas Magelinskas ist das anders. Er zieht voll mit, hat das Programm in sein Training integriert. Für uns sind das himmlische Zustände.“

**SO WOLLEN DIE MARGARETNER** den Verletzungsteufel endgültig aus der Hollgasse vertreiben. „80 Prozent aller Kreuzband-Verletzungen passieren ohne Fremdverschulden, ohne Einwirken eines Gegners“, kramt Valentin in der Statistik. „Vor allem beim Handball. Da reicht oft ein Haken, oder wenn ein Spieler nur auf einem Bein unglücklich landet. Mit diesen Übungen können wir das Risiko um 80 Prozent senken. Dafür reichen schon 2 x 15 Minuten pro Woche aus. Das macht also Sinn. Krafttraining allein reicht nicht, man muss auch die Reflexe und die Schnelligkeit des Muskels trainieren.

Die Reaktionszeit muss schneller werden.“ Und da sieht Valentin, der auch das ÖHB-Team, Klosterneuburgs Basketballer und Ex-Rallye-Weltmeister Manfred Stohl betreut, die aon Fivers auf einem guten Weg. „Körperlich haben sie zugelegt, jetzt stehen sie auch Härteschlächten durch“, glaubt Valentin. „Es macht wirklich Spaß mit den Burschen zu arbeiten.“ Auch wenn er sich dadurch ins eigene Fleisch schneidet. Denn so könnte er in seiner Unfallchirurgie in Klosterneuburg, in der er auch eine ambulante Rundumbetreuung bietet, zukünftig treue Kunden verlieren. Denn die Zeiten, in denen sich pro Jahr zumindest ein aon Fiver schwer verletzt - vor allem Martin Abadir, Markus Kolar und Vitas Ziura können davon ein Lied singen - sollen ab sofort vorbei sein. Dafür nehmen die gestandenen Männer auch in Kauf, dass sie auf den Seilen noch wie tollpatschige Kindkinder aussehen. Kleiner Trost: Die Dancing-Stars-Promis sehen im ORF-Scheinwerfer-Licht auch nicht besser aus ... <<



**Ich helfe durch!** Wer einen Sixpack will, muss schuffen. Das weiß auch Michi Gangel.

